



2019年11月
第8号

発行責任者
社会福祉法人真光会
理事長 佐々木鴻文

高木保育園 今町保育園 天竜保育園 梅北保育園

朝晩は冷え込むようになり、冬の足音が聞こえ始めています。寒くなると、体力も低下してきて風邪をひきやすくなります。普段の食生活に気を配りながら、風邪に負けない体づくりをして、早めの予防・回復を図りたいですね。

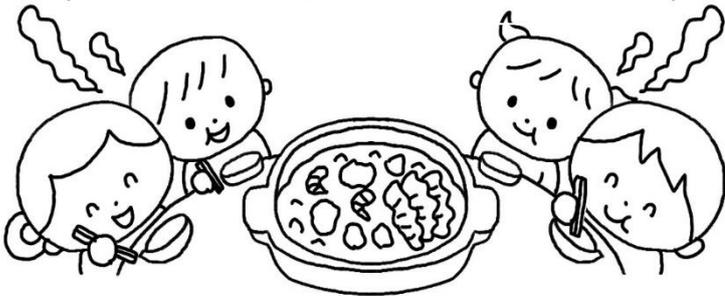
また、今や生活に欠かせないスマートフォンですが、「スマホ育児」に関する情報もご覧ください。

体を温めて風邪予防！

風邪のウィルスを防ぐには、免疫機能を高めること、体を温めることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

●体を温める食品・・・

ネギ、にら、玉ねぎ、生姜、ニンニク、南瓜、ゴボウ、人参、大根など。お鍋やシチューなど、体を温めるメニューに、上手に取り入れてみましょう。



スマホ育児が子どもに与える影響

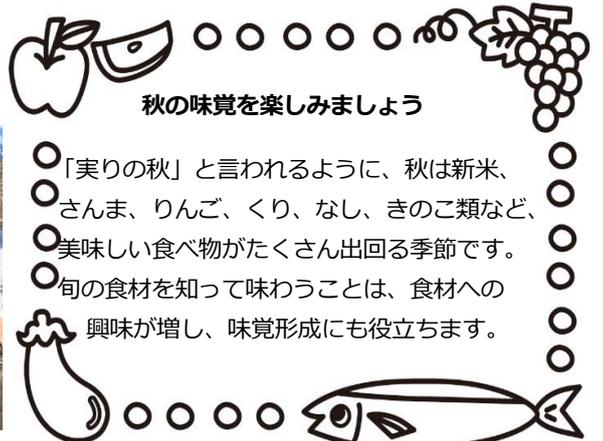
モバイル端末を利用する乳幼児の85.4%は動画を視聴しており、ゲームは65.8%、知育アプリは30.4%であり、インターネット利用時間は60.9分という調査結果があります。

2歳から学童期にかけて子どもは、実生活を通して身体機能や言語能力を著しく発達させます。1人で動画サイトを見ているだけだと、指と目以外の体を使いませんし、誰とも会話をしないので語彙力やコミュニケーション力は育ちません。日本眼科医会によると、モバイル端末への過剰な接触により「像がぼやけて見えにくい」「物が二重に見える」「目の周りが痛い」という症状が見られるそうです。

天気の良い日は公園などで、外遊びをしましょう。外遊びは、身体能力、言語活動、視力いずれにも有効であるという研究結果が出ています。

今町保育園からのお知らせ

11月5日（火）、地域の方のご厚意で芋ほりをしました。大きなお芋が掘れる度に大歓声の園児さん達でした。ありがとうございました！



秋の味覚を楽しみましょう

- 「実りの秋」と言われるように、秋は新米、さんま、りんご、くり、なし、きのご類など、
- 美味しい食べ物がたくさん出回る季節です。
- 旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。